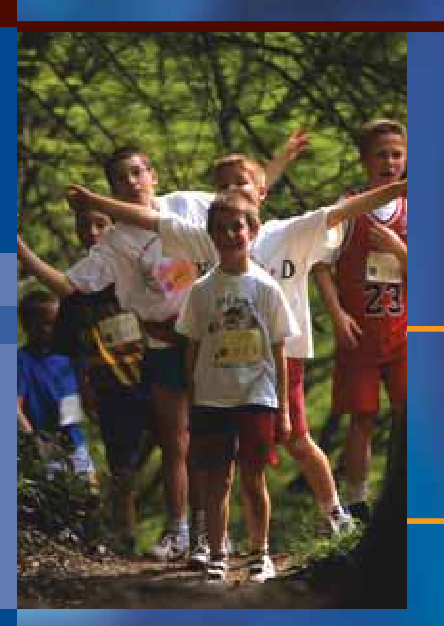
Clés pour la forme



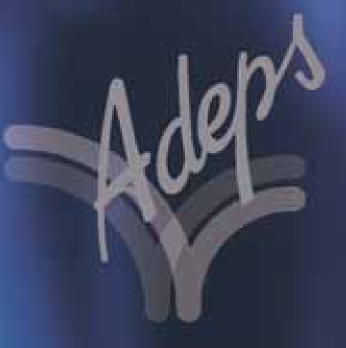
2003

Des Jeux de l'École aux Jeux de la forme



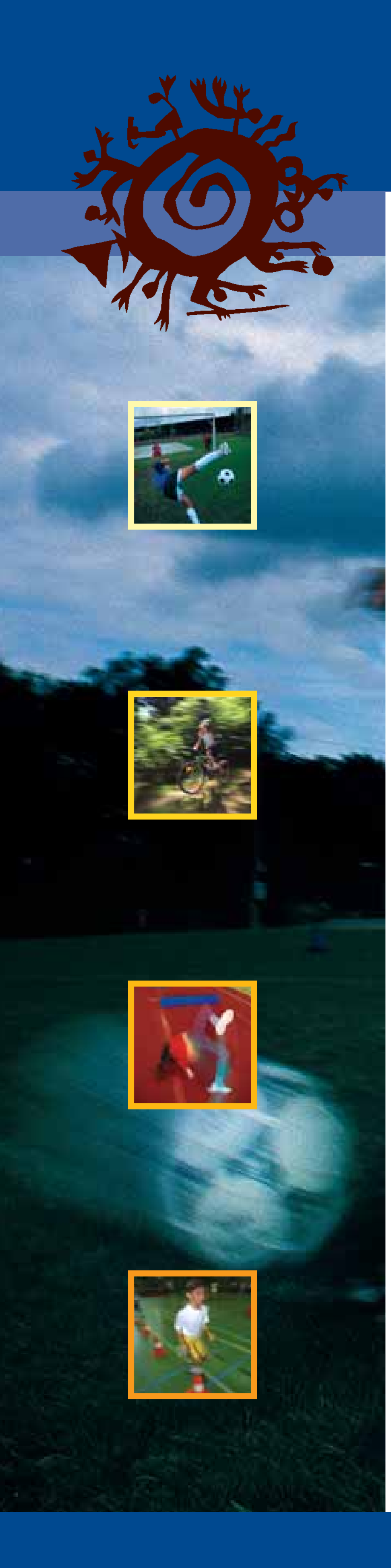
Le foot' doit rester une source d'amusement !

Printemps : vive le vélo





Ministère de la Communauté française | **Direction générale du Sport**



1 L'éditorial
Alain Laitat

Le journal de l'opération

2 - *Des Jeux de l'École aux Jeux de la forme : Entretien*

3 - *Le cédérom "Traitement des résultats" … mode d'emploi*
Janine Engels

Les dossiers de l'Adeps

4 - *Football : Le football est et doit rester source d'amusement*
Eric Leroy

8 - *Cyclisme*
Olivier Dulon

Sport & Santé

14 - *Un sportif sachant bien se chausser est un bon sportif…*
Yves Dario et J.-F. Balbeur

16 - *Tennis elbow, golf elbow : "Patience et longueur de temps font plus que force ni rage…"*

Sport & Enseignement

17 - *La condition physique à l'école*
Luc Legros

21 - *Combiner endurance et vélocité en salle*
Ghislaine Miserque

Internet

25 *La santé au net*

26 À Livres ouverts





De nouveaux développement en vue

Alain LAITAT
Directeur f.f.
Responsable de la cellule Études et développement

Avec la sortie du deuxième cédérom “Traitement des résultats”, ce début d’année 2003 a marqué la fin de la première phase d’étude et de développement de l’opération Clés pour la forme. La gestion de cette première phase est désormais confiée au Service Sport pour tous de la Direction générale du sport.

Toutefois, l’opération ne se limitera pas à ce premier pas dans la voie de l’amélioration de la condition physique des jeunes en Communauté française. La cellule Études et développements s’attachera dans les prochains mois à :

- adapter et améliorer l’outil grâce aux remarques formulées par l’ensemble des utilisateurs;
- développer de nouveaux produits issus eux aussi des enrichissements apportés par les personnes œuvrant sur le terrain afin de répondre soit à des attentes nouvelles soit à des demandes particulières;
- actualiser l’outil suite à la réalisation d’un nouveau Baromètre de la condition physique en 2003. Les mesures et tests Eurofit sont actuellement réalisés de manière scientifique par l’Adeps sur un échantillonnage de 4.800 jeunes de 10 à 18 ans, représentatif de la population belge francophone. Ce nouveau référentiel permettra de mettre à jour les deux cédéroms “Clés pour la forme” qui ont été développés sur base du Baromètre de la condition physique réalisé en 1994;
- entamer une réflexion sur la création d’un site internet et d’un forum de discussion qui servira à alimenter la réflexion globale sur l’outil mais aussi à enrichir les colonnes de la revue *Clés pour la forme* qui accompagne l’opération.

Nous nous engageons donc à garder le contact et à demeurer particulièrement attentifs aux remarques et suggestions formulées par les acteurs de terrain. La balle reste plus que jamais dans leur camp… ■



Des jeux de l'école… aux jeux de la forme

Entretien avec Muriel COPPEJANS
Responsable du Service Sport pour Tous

Bouger, courir, sauter : les enfants adorent ! Organisés par l'Adeps depuis 1981, les "Jeux de l'école" ont accueilli plus de 500.000 enfants pour une journée sportive en plein air.
Une formule gagnante, mais revue de fond en comble. Place aux "Jeux de la Forme". Portrait d'une formule éprouvée qui fait peau neuve.

Les "Jeux de l'Ecole", n'était-ce pas un concept gagnant ?
Le taux d'inscriptions en témoigne : nous avons dû souvent refuser du monde ! Offrir aux enfants de 10 à 12 ans une journée en plein air pour tester leurs aptitudes par une foule d'exercices gais et stimulants, c'est irrésistible ! Certaines écoles sont restées fidèles aux "Jeux de l'Ecole" durant vingt ans, c'est dire…
L'enjeu n'était pas que ludique ?
En effet, car l'instituteur ou le chargé de cours EPS préparait les enfants à cette journée longtemps à l'avance, et toute la classe était appelée à "gérer" sa journée de façon collective. De quoi stimuler l'émulation et la coopération puisque l'un des enjeux était de remporter le titre "d'école sportive".
Une idée que conservent les "Jeux de la forme"…
Oui, bien sûr, tout comme nous avons conservé la formule d'une journée au grand air, préparée par l'enseignant avec les enfants, répartis en équipes.
En revanche, tout le contenu de cette journée a été renouvelé dans l'esprit de l'opération "Clés pour la forme".
De plus, les "Jeux de la forme" sont désormais organisés dans une quinzaine de centres sportifs de l'Adeps, répartis à travers toute la Communauté française. Bref, infrastructure de qualité et encadrement professionnel garantis !
Et quel est le nouveau programme de la journée ?
Deux grands thèmes : une partie de la journée est consacrée à la découverte d'activités sportives organisées dans nos centres sportifs. Les sports collectifs ou de raquette et les sports nature se taillent la part du lion, suivis de près par l'athlétisme ou la gym', mais les activités pas ou peu pratiquées dans le milieu scolaire sont privilégiées : escalade et "new games", arts martiaux et sports nautiques, escalade ou roller, et même les techniques de cirque ! Bref, il y en a pour tous les goûts !
La seconde partie de la journée est un second défi : les quatre épreuves de la forme ! Ce ne sont pas des tests à proprement parler, mais des activités ludiques qui mettent en évidence quatre fondamentaux de la condition physique : souplesse, détente, vitesse-coordination et force-puissance. Et tout se termine sur un grand cross collectif : l'endurance n'est pas oubliée !
On transpire ferme dès lors ?
Ah, il faut mouiller sa chemise, mais qu'on se le dise, chacune des épreuves est un jeu qui fait intervenir l'esprit d'équipe, hormis l'épreuve de souplesse, cotée individuellement. Découvrir son potentiel et s'amuser, c'est notre leitmotif. Le plaisir est garanti, et la surprise aussi : la suite sur le terrain !
Et comment s'inscrit-on ?
Tout est clôturé pour 2003 : 18.000 enfants sont déjà inscrits pour le printemps. Mais pour 2004, un seul conseil : inscrivez-vous dès octobre ! ■

INFOS
Bureau Provincial de l'Adeps
Allée du Stade 3 - 5100 Jambes
081 / 32 23 75
nadine.vanesch@cfwb.be
adeps.bp.jambes@cfwb.be

Le cédérom "Traitement des résultats"
... mode d'emploi

Janine ENGELS
Cellule Etudes et développements

Trucs & astuces

ATTENTION ! Si une fiche individuelle inutile est créée par inadvertance, il est absolument indispensable de compléter les rubriques obligatoires (nom, prénom, date de naissance et sexe, même fictifs) avant d'effacer cette fiche.



Dernière clé développée par la cellule Études et développements, le cédérom "Traitement des résultats" est mis à la disposition des adhérents. Il figure dans la "boîte à outils", diffusée par les Bureaux provinciaux de l'Adeps.

L'installation de l'application est expliquée dans le feuillet qui accompagne le cédérom. Voici quelques indications sur le contenu de l'outil.

Dès l'insertion du cédérom dans le lecteur, une fois franchi le texte de présentation, vous aurez accès à la partie didactique du cédérom.

L'application proposée est une base de données, *a fortiori* vide et donc inutilisable telle quelle. Nous avons dès lors joint des petits fichiers de démonstration illustrant les possibilités offertes par l'application.

Individu et groupe

Deux approches sont envisagées : individuelle ou collective.

La partie de l'application consacrée à l'individu permet :

- la création d'une fiche individuelle reprenant les coordonnées du sujet évalué;
- l'encodage de ses résultats, enregistrés à l'occasion des différentes évaluations complètes (13 mesures et tests) ou allégées (8 mesures et tests).

La fiche d'encodage des résultats impose :

- de donner un nom à l'évaluation concernée (par ex. Automne 2002);
- de préciser à quel groupe appartient le sujet évalué (par ex. 6e A année 2002-03).

Ces deux informations sont en effet à la base du traitement des données dans la partie groupe.

Analyse des résultats

L'approche *individuelle* propose une analyse basée sur deux questions :

1. où se situe l'individu par rapport à la moyenne belge francophone ?
2. comment l'individu a-t-il évolué ?

L'approche *collective* propose une analyse axée sur trois questions :

3. où se situe le groupe par rapport à la moyenne belge francophone ?
4. comment le groupe a-t-il évolué ?
5. où se situe un individu par rapport à son groupe ?

Les réponses à ces questions apparaissent sous forme de courbes. À chaque étape du processus d'analyse, l'utilisateur a la possibilité :

- de parcourir une page "info" donnant toutes les indications nécessaires à une utilisation optimale de l'outil;
- d'imprimer différents documents qui lui permettront de se constituer, s'il le souhaite, un dossier complet. Il est intéressant de signaler que, dans l'approche collective, une analyse statistique fine est proposée lors de l'impression des courbes. Trop lent, l'affichage à l'écran de ces données n'a pas été retenu.

Notre volonté était de réaliser un outil convivial d'une utilisation aisée. Satisfaisant à bien des égards, il est sans doute encore perfectible.

Au moment de mettre sous presse, il est encore un peu tôt pour enregistrer les premières réactions à ce nouvel outil destiné aux acteurs de terrain.

Nous attendons avec intérêt les remarques des utilisateurs afin de corriger les imperfections et d'enrichir l'outil*. Une prochaine version sera en effet mise à jour en fonction des résultats d'un nouveau "Baromètre de la condition physique" en cours de réalisation. ■

* janine.engels@cfwb.be



Le football est et doit rester SOURCE D'AMUSEMENT

Eric LEROY

Conseiller technique ADEPS
et entraîneur UEFA (A)

Cet article a pour objectif, à travers l'illustration d'un entraînement complet, de mettre en relief les deux notions suivantes :

- choix d'une méthode pédagogique adaptée;
- comment bien structurer sa vision « technico-tactique ».

Ces deux sujets n'étant bien évidemment que deux composantes de la qualité et de la réussite d'un entraînement de football. L'évaluation, la programmation, la qualité du formateur et bien d'autres paramètres en sont les garants.

Le choix de la méthode

Pour le psychologue J. Piaget : *« L'enfant débute par le global et l'indifférencié »*. Constat d'autant plus essentiel que la disparition progressive des espaces de jeux (principalement en milieu urbain) entraîne la disparition du football de rue. Lors de ces *« petits matchs »* entre copains avec comme seul *stade* un parking ou un terrain vague, le jeu est l'élément principal. Au fur et à mesure de sa progression, le jeune a toutefois besoin de se structurer afin de développer son potentiel

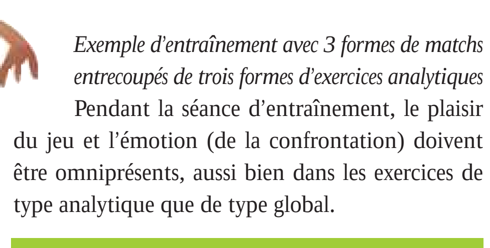
Par sa didactique et sa méthodologie, le formateur des jeunes (et non l'entraîneur des jeunes !) doit leur apporter toutes les ressources nécessaires :

- en ce qui concerne le fonctionnement individuel : mental, physique, technique, tactique;
- en ce qui concerne le fonctionnement en équipe.

Il importe dès lors que la séance d'entraînement, et partant, la programmation annuelle) fasse intervenir une méthode alternant :

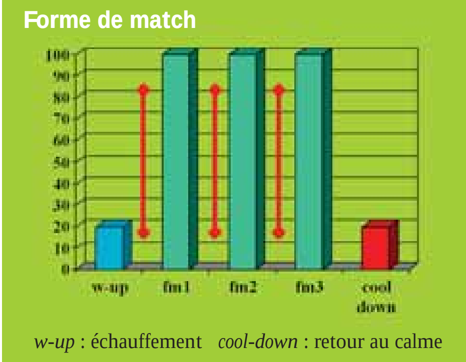
- des exercices de type analytique ;
- des exercices de type global :
  - (sous forme de jeu en espace réduit
  - ➔ structure partielle ;
  - sous forme de jeu en grand espace
  - ➔ structure générale).

Ces formes de jeu, de matchs, doivent absolument être en parfaite corrélation avec les exigences du football. Le thème doit être clairement défini, les équipes structurées (nombre de joueurs et occupation sur le terrain), le matériel adéquat (surface adaptée, chasubles,…). Les formes de matchs doivent surtout être considérées comme un élément essentiel de l'entraînement et non plus la récompense éventuelle à un travail correctement réalisé lors des exercices de type analytique ! Leur programmation dans la séance ne se fait plus exclusivement en fin de séance.



Exemple d'entraînement avec 3 formes de matchs entrecoupés de trois formes d'exercices analytiques

Pendant la séance d'entraînement, le plaisir du jeu et l'émotion (de la confrontation) doivent être omniprésents, aussi bien dans les exercices de type analytique que de type global.



w-up : échauffement *cool-down* : retour au calme

Néanmoins, le contenu et la programmation des entraînements s'établissent en fonction d'évaluations initiales et de paramètres liés à l'âge et au niveau.

L'entraînement a donc des objectifs précis à atteindre. Il doit pour cela être la juste combinaison entre plaisir et plaisir d'apprendre !

Vision « technico-tactique » structurée

Quel que soit le niveau dans lequel le formateur est amené à enseigner, il est important qu'il ait une vue d'ensemble structurée.

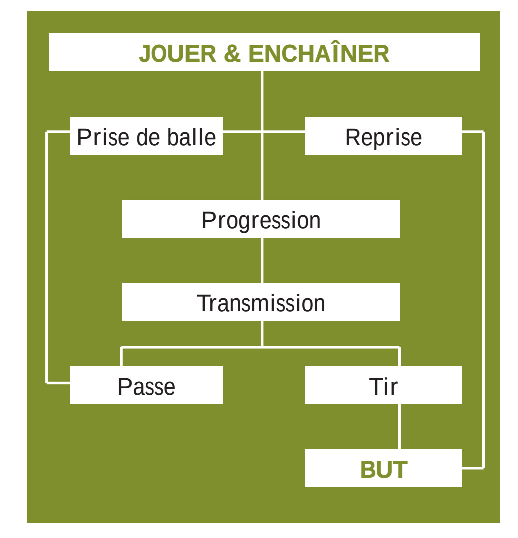
Deux définitions simples y contribuent :

- *la technique :* peut se définir comme étant la maîtrise de la balle. Il est bon de rappeler que la technique ne se limite pas aux gestes de techniques offensives, mais s'étend également aux gestes de techniques défensives;
- *la tactique :* peut se définir comme étant la maîtrise du jeu. L'aspect tactique en football peut être également subdivisé en plusieurs niveaux :
- tactique individuelle générale - ex. : le tir);
- tactique individuelle spécifique - ex. : le jeu par poste);
- tactique collective par action - ex. : le 1 /2) ;
- tactique collective de l'équipe- les systèmes de jeu.

Une action en football (ex. : un dribble) peut être analysée tout aussi bien du niveau technique (ex. : surface de contact utilisée) que du point de vue tactique (ex. : vers quelle zone mon dribble me permettra-t-il de m'orienter ? Quels problèmes vais-je y rencontrer ?).

Il est donc incomplet de limiter son approche technico-tactique aux seuls systèmes. Le football est un continuel et complexe enchaînement de situations d'association (avec les partenaires) et d'opposition (contre les adversaires). Tantôt en situation offensive tantôt en situation défensive.

L'important dans la construction, l'exécution et la correction d'un entraînement est de ne pas perdre de vue qu'un geste de football est toujours enchaîné par un autre geste.



Ce schéma d'une action idéale le montre clairement : pour qu'un joueur rentre en possession de la balle il faut :

- soit qu'il la reçoive d'un partenaire
  ➜ geste de reprise (ex. : contrôle, amortie);
- soit qu'il la reprenne aux adversaires
  ➜ geste de reprise (ex. : interception, tacle).

Après la maîtrise du ballon le joueur peut enchaîner :

- soit sur un geste de progression (ex. : feinte et dribble)
- soit sur un geste de transmission (ex . : tir ou passe).

L'objectif final est de marquer un but.

Les traits pointillés montre l'aspect cyclique du football : position offensive/ reconversion défensive/ position défensive/ reconversion offensive/ position offensive… La nécessité d'enchaîner une action à une autre, voire une position à une autre est donc toujours présente.

Les causes d'interruptions des enchaînements et des cycles sont : les mauvaises passes, les pertes de balles (duel), les fautes, les tirs (cadrés ou non), les sorties en touche ou en corner et enfin les joueurs hors-jeu.

Illustration à travers un entraînement

- Objectifs : dribble et enchaînement sur centre.
- Age : > 10 ans
- Matériel : 1 ballon pour 2 joueurs, chasubles, but portable
- Joueurs : entre 12 et 20 joueurs dont 2 gardiens

La mise en train

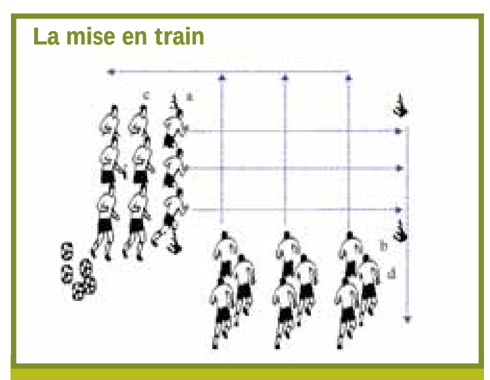
La forme d'échauffement choisie se rapproche très fort de l'hébertisme (travail sur un plateau), à la différence que les joueurs travaillent en alternance sur la longueur et la largeur du plateau.

Principaux avantages de ce type d'échauffement :

- les joueurs sont très facilement sous le contrôle du formateur;
- le travail croisé oblige les joueurs à une concentration supplémentaire dans les permutations;
- le travail croisé offre la possibilité d'imposer des exercices différents selon que l'on se trouve sur la longueur ou la largeur du plateau;

La première partie de l'échauffement est constituée d'exercices d'éducatif de course (course latérale, arrière, …).

La mise en train



Les joueurs d'une même file partiront ensemble au signal du «chef» de file (importance de la communication). Ils se placeront ensuite à l'arrière des files travaillant dans l'autre sens.

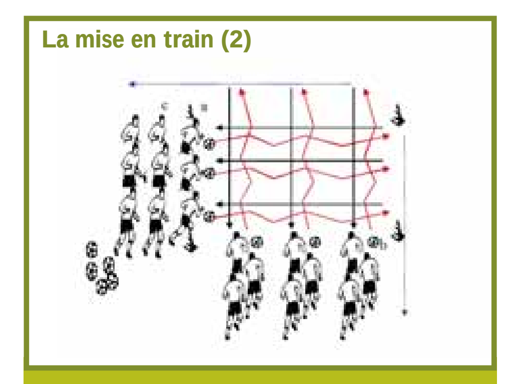
La seconde partie de l'échauffement se fera avec ballon.

Dans la mesure du possible, l'échauffement visera également à intégrer le thème de l'entraînement.

Par file, les joueurs conduisent leur ballon en réalisant l'exercice de conduite démontré par le formateur :

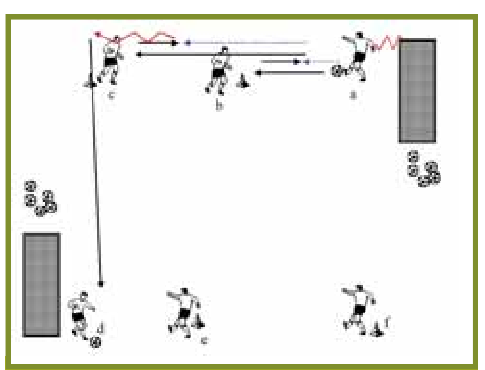
- ex. 1 : conduite, pincement de jambe, accélération extérieure autre pied. A réaliser 5 fois sur la longueur, 3 fois sur la largeur. En fin de réalisation, enchaînement, par blocage semelle d'une passe intérieure au sol sur le joueur suivant.
- ex. 2 : travail de jonglages sur surfaces imposées et en mouvement. En fin de réalisation, enchaîner sur un contrôle orienté et transmission sur ballon lobé coup de pied (sur la longueur uniquement !)

La mise en train (2)



Les exercices de technique doivent absolument être démontrés, adaptés et imposés. La réalisation se fera des deux pieds et les enchaînements seront bien définis. Le moindre détail aura de l'importance Les exercices doivent être entrecoupés de stretching réalisés par l'ensemble du groupe et sous la direction du formateur.

L'exercice 1 type analytique



Le travail doit absolument se faire simultanément. Les joueurs restent toujours du même côté. «a» conduit son ballon et passe à «b» ; celui-ci lui repasse et « a», qui avait suivi, adresse une longue passe à «c» ; «c» passe en retrait à «a» ; «a» dribble «c» (niveau d'opposition à définir) pour centrer à « e». De l'autre côté exactement le même travail et « d» centre pour «b». Permutations : «a» ➔ « c» ➔ « b».

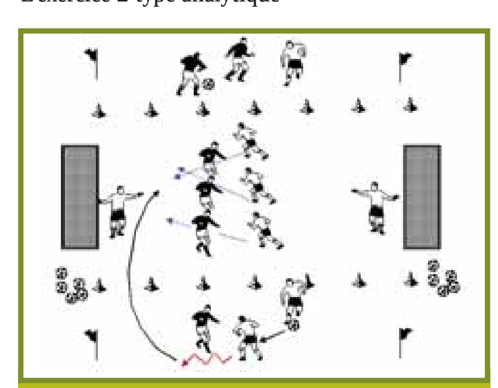


- L'exercice 1 type global



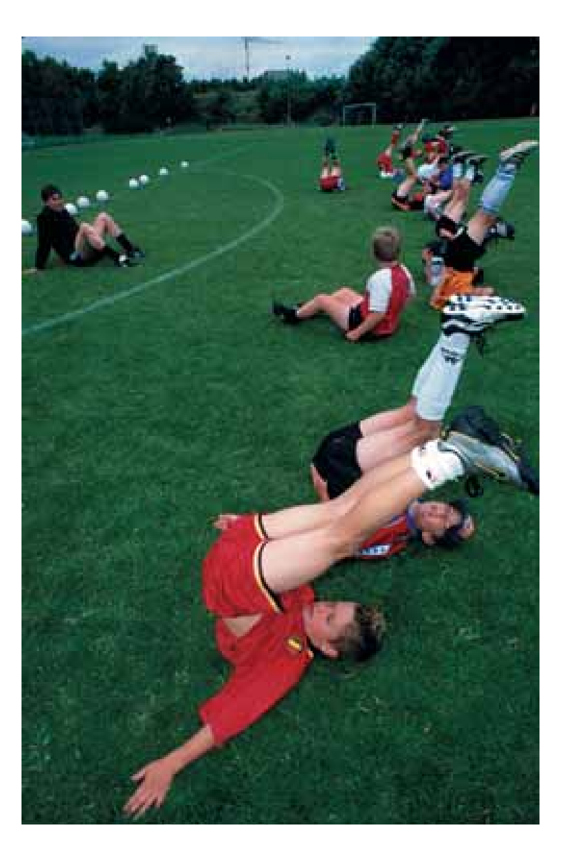
Deux bandes sont délimitées de part et d'autres du terrain. N'ont accès dans ces deux bandes qu' un seul joueur de chaque équipe et ce de chaque côté. Dans l'axe central est joué librement un 4><4.
Lorsque l'un des deux joueurs de flanc reçoit le ballon, son jeu est libre (situation de 1><). Il peut conduire et dribbler (niveau d'opposition à définir) pour centrer.
Si un goal est directement marqué sur un centre il compte triple. Toujours prévoir des ballons de réserve pour maintenir un niveau de jeu important.

L'exercice 2 type analytique



En gardant les deux zones latérales tracées pour la première forme de match, les buts sont rapprochés (en fonction de l'âge).
Les joueurs du centre sont alternativement défenseurs ou attaquants en fonction du sens de l'attaque.
Sur les flancs, le premier joueur passe à son partenaire qui enchaîne contrôle orienté/ dribble/ centre.
Le degré d'opposition offert par le défenseur est déterminé par le formateur en fonction du niveau de ses joueurs. Rq. : différentes variantes sont possibles (ex. : 2><1 avec dédoublement)





L'exercice 2 type global et suivant

Dans la même disposition que l'exercice global 1, le formateur dispose de plusieurs possibilités, en fonction de la qualité de son groupe :

- *le joueur qui donne la passe vers son partenaire de la zone de flanc peut, à son tour, y rentrer pour jouer un 2><1;*
- *sur chaque remise en jeu par le gardien, obligation de relancer sur le joueur de la zone du flanc;*
- *réduction de la longueur du terrain afin d'intensifier le nombre de situations devant les buts.*

Retour au calme

Séance de stretching et debriefing de l'entraînement.

Conclusions

Lors des exercices analytiques mais surtout globaux, le coaching doit être ciblé sur l'objectif recherché. Il faut éviter de s'éparpiller dans toutes les directions car le risque est alors grand de passer à côté du but préalablement défini ! ■



Cyclisme

Si le vélo, c'est avant tout la liberté, c'est également une façon de vivre tout en restant en forme.

Un dossier réalisé par Olivier DULON

Ancien coureur cycliste,
entraîneur du club de Libramont
président de la commission Jeunesse
de la Fédération cycliste Wallonie-Bruxelles

1. Les traits spécifiques du cyclisme

Bon pour la santé

Dès la plus jeune enfance, l'apprentissage du vélo permet de développer, de manière ludique, l'acquisition de l'équilibre, de la coordination et de la perception spatiale. Viendront ensuite l'endurance, la maîtrise de la vitesse et la puissance musculaire.

La pratique du vélo permet d'augmenter de façon notable le potentiel physique. Sport de fond par excellence, le cyclisme sur route fait appel à plusieurs qualités physiologiques et favorise les facultés de récupération de l'organisme.

Par ailleurs, bénéfice non-négligeable, sa pratique régulière favorise le contrôle d'une éventuelle surcharge pondérale, autant chez les femmes que les hommes.

Les experts s'accordent pour reconnaître que la pratique régulière du cyclisme réduit de moitié le risque d'infarctus, favorise le retour veineux au niveau des jambes et, partant une meilleure circulation sanguine.

Elle est également recommandée aux personnes ayant subi une transplantation ou une opération à cœur ouvert. On veillera toutefois à élaborer une remise en selle en collaboration étroite avec le médecin.

Bon pour le moral

La pratique du cyclisme diminue l'hypertension et apaise les sujets les plus nerveux : elle permet d'évacuer le stress au terme d'une journée difficile.

A ces vertus, le cyclisme ajoute, dès les premières séances d'entraînement et sitôt les premières courbatures passées, un sentiment de bien-être et un véritable plaisir à pédaler au milieu de la nature.

Le vélo tout-terrain (VTT) exige - et permet d'acquérir - un contrôle parfait de sa bicyclette, surtout lorsqu'il est pratiqué en forêt.

Quant au BMX, il s'agit d'une discipline très intensive puisqu'elle se pratique sur de petites pistes, très *physiques* et très techniques, à réserver aux sujets bien entraînés. Elle offre un excellent dérivatif aux jeunes en quête de sensations fortes.



Plusieurs pistes d'apprentissage (Rebecq, Rochefort, Charleroi, Alleur, etc…), ainsi que les multiples chemins du *Ravel* sillonnant la Wallonie accueillent les débutants en les préservant des aléas de la route et offrent aux plus grands la possibilité d'une reprise tout en douceur.

S'entraîner

Toute sortie sera précédée d'un échauffement intelligemment conduit, tant au niveau des articulations, muscles et tendons que du système cardio-vasculaire. Il permet d'éviter de façon significative les blessures et de savourer pleinement des balades bénéfiques à tout point de vue.

Pour les débutants, enfants comme adultes, on se concentrera surtout sur des entraînements essentiellement axés sur l'endurance, base d'une bonne condition physique.

En fonction de la progression et du rythme individuels, l'entraînement gagnera progressivement en intensité. On favorisera donc en premier lieu la distance, avant de hausser le rythme, en augmentant les braquets, par exemple.

L'hiver, afin de conserver sa condition, on pratiquera le *home-trainer.* Ces engins sont aujourd'hui très performants. Leur ordinateur de bord permet de sélectionner des exercices d'endurance ou d'intensité, parfois pré-programmés. Il ne reste plus qu'à déterminer la nature et l'intensité de l'effort et à… pédaler !

Toute sortie sera précédée d'un échauffement intelligemment conduit, tant au niveau des articulations, muscles et tendons que du système cardio-vasculaire.

Se désaltérer !

Les charges d'entraînements (et de compétitions) augmentent les demandes énergétiques par la fréquence, l'intensité et le volume des efforts exigés. Elles entraînent une déshydratation, variable mais systématique, que l'on corrige par l'absorption de boissons désaltérantes et/ou énergétiques (en prévision de la durée de l'effort).

Ces boissons permettent de drainer une partie des déchets formés lors de l'effort et de combattre par la même occasion l'acidose qui s'ensuit, de combattre le catabolisme protéique, d'éliminer les déchets métaboliques (lactates, ammonium, radicaux libres, stress, etc.) et de rétablir l'équilibre acide-base.

On veillera donc à fournir aux enfants et aux jeunes coureurs un goûter et des boissons variées et généreuses dès la fin de leur entraînement.



Ces exercices permettent d'acquérir la maîtrise du guidon et privilégient l'équilibre, l'agilité, la vitesse, la concentration et l'orientation.

2. Quelques exercices ludiques

Voici quelques exercices, simples à réaliser, que ce soit en club ou à l'école, voire à proximité de chez soi, pour autant que l'on dispose d'une aire sécurisée.

Ces exercices sont conçus autant pour les enfants que pour les adultes, car l'apprentissage du vélo ne connaît guère de limite d'âge ! Ils permettent d'acquérir la maîtrise du guidon et privilégient l'équilibre, l'agilité, la vitesse, la concentration et l'orientation.

Ces exercices sont par ailleurs aisés à mettre en œuvre, car ils n'exigent que du petit matériel peu coûteux.

Enfin, ces exercices sont modulables à l'infini. S'il convient de rompre la monotonie et de favoriser, surtout auprès des enfants, l'acquisition de mouvements et de réflexes inédits, on évitera d'accroître inutilement la prise de risque.

La maîtrise de l'engin sera un acquis précieux lorsque le cycliste sera confronté à la circulation sur la voirie.

Exercice 1

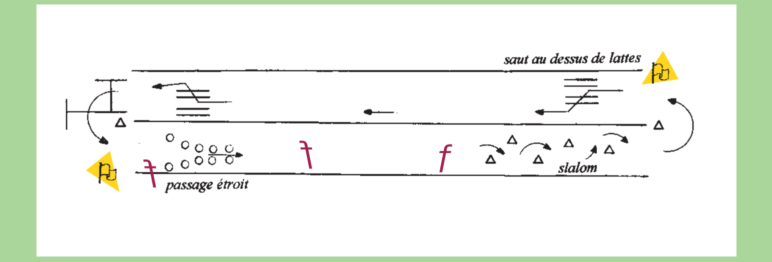
Deux équipes de trois, voire quatre enfants ou coureurs roulent chacune dans un couloir préalablement établi.

Les couloirs sont séparés par une ligne blanche à laquelle s'ajoutent des plots afin de bien délimiter le parcours. Enfin, deux plots sont placés aux extrémités (exercices supplémentaires lors du virage pour effectuer le demi-tour).

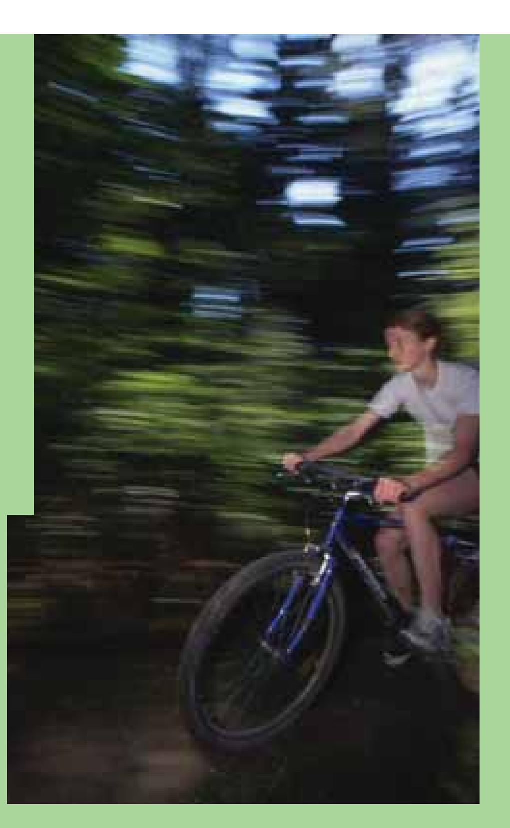
Les équipes roulent en effet dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de se croiser vers le milieu de la ligne droite.

Au premier virage, les premiers partis doivent passer sous une double latte élevée en hauteur (la hauteur est variable) puis emprunter un passage étroit. Arrivés à mi-parcours, les coureurs, lors du premier passage, se tapent main gauche contre main gauche à tour de rôle (ils doivent pour cela bien coordonner leur passage afin de se rencontrer au milieu).

Au second passage, pour rendre la tâche plus ardue, ils échangent leur bidon. Suit alors un petit slalom entre les cônes, précédant le demi-tour où il s'agit de passer entre deux lattes et de bondir au-dessus de l'une d'elles avec le vélo.



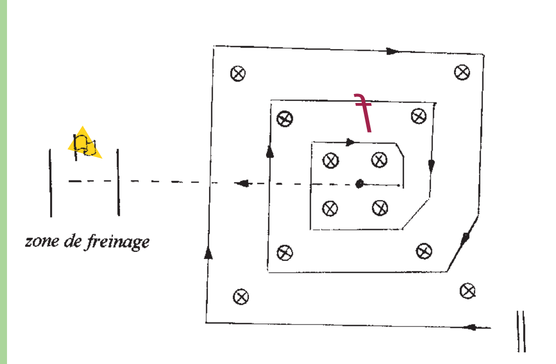




La seconde partie comporte un saut d'obstacles, vélo porté (par exemple sur l'épaule), et se termine par un petit sprint.
Le vainqueur est celui qui a effectué le parcours le plus rapidement.

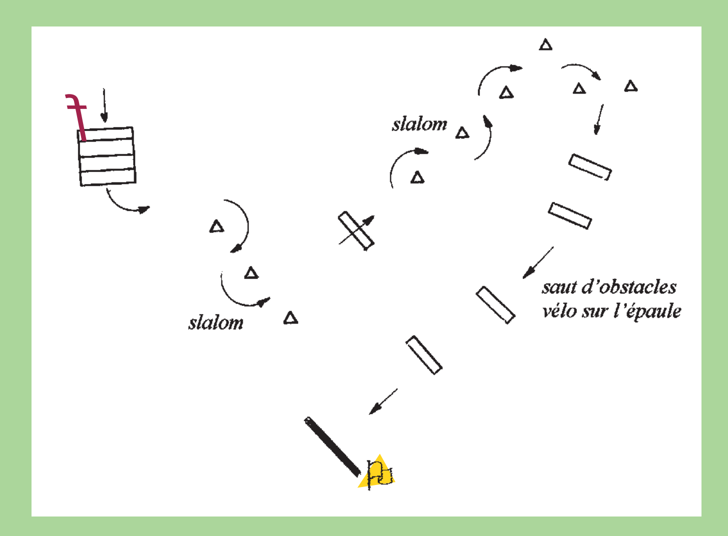
Exercice 3

On dispose au préalable des cônes afin de former un grand carré dans lequel s'inscriront d'autres carrés de plus en plus réduits. Cette disposition détermine un parcours centripète.
Il commence à l'extérieur du grand carré, longé sur tout son périmètre, se poursuit à l'intérieur afin de parcourir le second carré, et ainsi de suite, jusqu'au moment où l'on arrive à l'intérieur du carré central. A l'intérieur, on effectue un léger *sur-place* avant un démarrage tout droit en sprint, jusqu'à une zone de freinage signalée par deux traits de craie. Le cycliste est invité à commencer son freinage sitôt la première ligne franchie et doit pouvoir s'arrêter avant la seconde, afin de s'assurer de la bonne maîtrise de son engin.



Exercice 2

Cet exemple d'exercice est parfaitement adapté au VTT.
Le départ s'effectue au sommet d'une volée d'escaliers, à descendre à vélo. Suivent un petit slalom, un saut d'obstacle, puis un plus grand slalom débouchant sur un virage serré avec passage étroit (se servir de cônes).





Exercice 4

Deux enfants ou adultes roulent côte à côte en se donnant la main (main droite dans main gauche) et en levant leur bras respectif lorsqu'ils effectuent un slalom.

Exercice 5

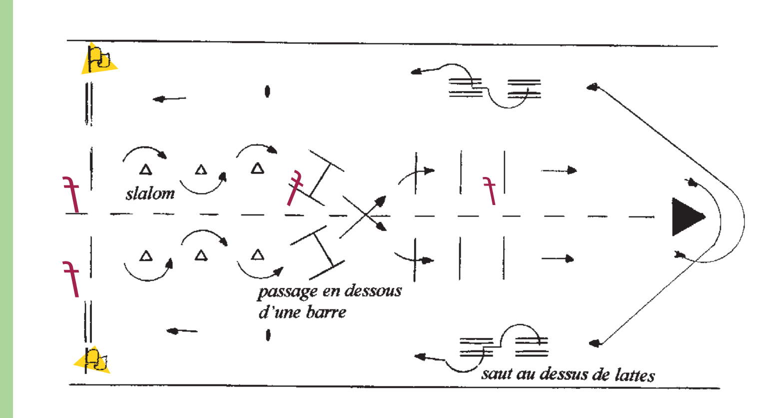
Jeu d'équipe sous la forme d'une course-relais avec jeu de croisement.

Sur une aire de jeu, de stationnement ou une piste, on détermine une surface que l'on sépare en deux.

Le départ comporte un slalom, suivi d'un passage en-dessous d'une barrière avant le croisement des adversaires (lutte d'influence pour passer le premier).

Se succèdent ensuite un passage de saut d'obstacles, le demi-tour au plot et un passage entre des lattes où il faut effectuer un saut alterné gauche-droite. Un sprint termine le parcours.

Une fois franchie la ligne d'arrivée, le second coureur prend le relais.





Exercice 6

Dans un rectangle bien délimité, tout en roulant et sans jamais s'arrêter ni mettre pied à terre, les participants (petits et/ou grands) exécutent l'exercice suivant.

Une tierce personne placée en dehors de ce rectangle donne des coups de sifflets de façon imprévisible, mais selon un code. Au nombre de coups de sifflet, les participants doivent, par exemple :

- 1 coup de sifflet : lever le bras droit (lâcher le guidon) et la jambe gauche (décrocher le pied de la pédale);
- 2 coups de sifflet : lever le bras gauche et la jambe droite;
- 3 coups de sifflet : lever les deux bras.



Il s'agit de plus d'une activité complète et prodigue en bienfaits pour l'organisme.

Exercice 7

Toujours dans un rectangle déterminé, les participants roulent en vélo en tenant une raquette de tennis en main. Ils font rebondir une balle de tennis tout en roulant.

Comme pour l'exercice précédent, une tierce personne placée en dehors du rectangle se charge de les alerter par un coup de sifflet. A son signal, les participants doivent alterner leur mouvement et ainsi faire rebondir la balle sur la raquette, et ainsi de suite à chaque coup de sifflet. ■





Un sportif sachant bien se chausser est un bon sportif…

YVES DARIO
Educa-santé

J.-F. BALBEUR
Podologue gradué,
Service de la Médecine sportive du Chu de Charleroi

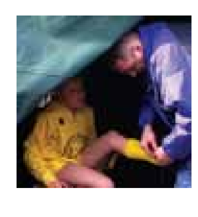
Pour pratiquer une activité physique en toute sécurité, la première étape est de choisir des chaussures adaptées au sport (types de terrains, types de déplacements, intensités de mouvement) et au sportif (morphologie du pied et de l'individu).
Veillez à ce que les chaussures soient lacées et dépourvues de semelles compensées !

La chaussure de sport a pour fonction d'assurer un déroulement du pas stable et d'amortir les chocs lors de déplacements et d'arrêts brusques afin, notamment, de réduire les risques de blessures.
Elle doit donc posséder des qualités d'adhérence appropriées aux types de surfaces rencontrées et permettre au pied de garder une relative flexibilité (se plier ou pivoter quand la situation le demande).
Des chaussures mal adaptées à une activité physique peuvent causer de nombreux désagréments, allant de la simple ampoule aux entorses en passant par les ongles incarnés, les maux de dos, les diverses tendinopathies et les aponévrosites plantaires.
Elles peuvent également intervenir en tant que facteur aggravant dans certaines déformations osseuses chez les jeunes.

La chaussure sous toutes les coutures

La chaussure se compose de différents éléments qui ont des répercussions sur le bien-être dans la pratique des activités physiques :

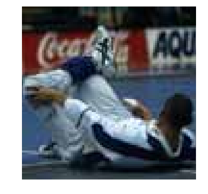
- La matière des chaussures est idéalement résistante, légère et laisse respirer le pied (ex. : le filet de nylon). Pour les activités extérieures, elle est de préférence imperméable.
- La semelle extérieure s'adapte au type de terrain (plate pour le tennis, fortement rainurée pour le jogging, adhérente pour les activités sur parquets, etc.) et assure la plus grande stabilité possible.
- La semelle intercalaire amortit les chocs et stabilise bien la cheville. Pour tester la capacité d'amortissement, il est conseillé de sautiller sur un sol dur. Plus le poids du sportif est lourd et plus le sol est dur, plus on doit posséder une semelle qui absorbe les chocs. Un excès d'amortissement peut cependant être nocif. Un conseil auprès d'un professionnel est indispensable.
- La semelle intérieure ou de propreté propose une voûte plantaire peu prononcée. Elle doit garantir confort et lutter contre la transpiration. Elle est amovible pour permettre un nettoyage facile.



- Le laçage n'est ni trop haut, ni trop bas afin d'éviter de trop serrer le cou-de-pied ou l'avant du pied.
- La tige est relativement rigide afin de bien maintenir le talon, coussinée et pas trop haute pour ne pas gêner le tendon d'Achille, évitant ainsi les risques de tendinopathies.
- Les encoches sont suffisamment échancrées sur la cheville pour limiter les frottements au niveau des malléoles.
- La languette est bien coussinée afin d'éviter l'irritation du cou-de-pied liée au laçage.
- Enfin, les coutures internes sont imperceptibles au pied pour éviter les ampoules.



Conseils au moment de l'achat



- Prendre ses anciennes chaussures avec soi pour donner des indications sur les contraintes induites par les gestes sportifs personnels afin de mieux s'orienter dans le choix du modèle.
- Éviter les moments de grande affluence pour bénéficier d'un conseil avisé et prévoir un temps suffisant afin de trouver la meilleure chaussure dans la large gamme de modèles proposés.
- Mettre des chaussettes de sport habituelles et veiller à ce que les chaussures soient directement confortables (ajustées aux pieds sans les comprimer).
- Essayer les chaussures suffisamment longtemps afin d'être certain de leur confort, en faisant quelques pas de course dans le magasin ou sur le trottoir.
- La chaussure doit respecter la zone de flexion dorsale des orteils (située au tiers antérieur de la chaussure.
- La chaussure doit permettre un mouvement de torsion (tel que le pied sur un terrain instable) mais sans excès.
- La chaussure doit être relativement légère.



Les chaussures de sport non lacées

La préoccupation pour la mode et les apparences se font de plus en plus pressantes même sur les terrains de sport.

Cette tendance amène souvent les plus jeunes à choisir des chaussures inappropriées, négligeant ainsi leur sécurité, leur bien-être et leurs performances.

Dernière “nouveauté” en date : le non laçage des lacets, parfois rendu impossible de par la conception même de la chaussure de sport !

Ce type de comportement inhibe l'action stabilisatrice de la chaussure et induit,

- d'une part, une instabilité de la cheville pouvant mener à des traumatismes sous-jacents (entorses, déchirures, etc.);
- une hyper-sollicitation des muscles stabilisateurs, des tendons, des ligaments, des articulations du membre inférieur pouvant provoquer des problèmes inflammatoires (tendinopathies).

De plus, les chaussures détachées augmentent le risque de blessures par chute en trébuchant sur un lacet ou en perdant une chaussure dans l'action.

Il est préférable de choisir une fermeture par lacets plutôt que des attaches en velcro car ces dernières n'offrent pas un ajustement durable au pied (à peine quelques pas).

Les chaussures de sport à semelles compensées

Déjà très “tendance” dans la rue, les chaussures à semelles compensées gagnent aussi les terrains de sport.

Dangereuses pour la simple marche, les risques d'entorses, d'écorchures ou d'autres bobos divers dus à ces chaussures sont multipliés par leur utilisation dans un cadre sportif.

Une chaussure peut basculer latéralement jusqu'à un certain angle sans provoquer de dommage à la cheville. Cet angle est appelé angle de sécurité.

Dans le cas de chaussures à semelles compensées, l'angle de sécurité est plus petit que celui proposé par une chaussure classique. En effet, à cause de la plate-forme qui fait office de semelle, le centre de gravité de la force d'appui au niveau de la cheville risque de sortir du plan de sustentation offert par la semelle.

De plus, une semelle plus épaisse est déséquilibrante et peut augmenter la force de basculement tant latérale que d'avant en arrière.

Enfin, des études ont démontré que les chaussures à semelles compensées entraînent une démarche anormale. Cette dernière, sollicitant excessivement les articulations du pied, du genou, de la hanche et du dos, peut entraîner des lésions de surcharge ou un surmenage musculaire. ■

Tennis elbow, golf elbow…



Patience et longueur de temps font plus que force ni rage

Dans sa livraison datée du 23 février 2002, la revue médicale *The Lancet* a publié les résultats d'une étude menée par trois chercheurs amstellodamois qui intéresseront sans aucun doute les amateurs de tennis et de planche à voile, tout comme les… mécaniciens ! Amateurs ou professionnels, les uns et les autres sont un jour ou l'autre confrontés au célèbre "tennis elbow", mieux connu des médecins sous le vocable d'épicondylite latérale.

On peut du reste raisonnablement extrapoler les conclusions de cette étude aux tendinites du coude en général : si le tennis-elbow fait souffrir les insertions tendineuses au niveau de l'épicondyle et touche surtout les sports de raquettes, le golf-elbow produit une inflammation de ces insertions tendineuses au niveau de l'épitrochlée et frappe les adeptes du golf mais aussi des lancers (javelot, poids).

Toute victime de cette inflammation d'un tendon du coude souhaite bien entendu s'en débarrasser au plus vite. Le bon sens commanderait un simple repos temporaire du bras touché jusqu'au rétablissement naturel, l'inflammation se résorbant de manière spontanée. Sous la pression des patients, bien des médecins sollicités procèdent aussitôt à l'injection de corticostéroïdes. D'autres prescrivent des séances de kinésithérapie. Lesquels ont raison ? Ont-ils seulement raison ? Tout dépend… de la stabilité des résultats escomptés !

Nos trois chercheurs bataves ont en effet examiné 185 sujets souffrant d'un "tennis elbow" depuis au moins six semaines. Avec pour seule consigne commune d'éviter toute activité douloureuse pour le coude, ces patients répartis en trois groupes ont suivi l'un des trois traitements envisagés :

- injections de corticoïdes;
- séances de kinésithérapie;
- simple suivi sans intervention spécifique.

En cinq étapes étalées sur un an (3, 6, 12, 26 et 52 semaines), les chercheurs ont alors évalué les résultats, tant au niveau de la douleur ressentie (des antidouleurs tel que le paracétamol étaient prescrits à tous ceux qui le souhaitaient) que du rétablissement du coude et du degré de satisfaction des sujets. Cette évaluation à livré des résultats intéressants :

• dès la sixième semaine, le groupe "corticoïdes" présentait un taux de rétablissement s'élevant à 92 % pour 47 % pour le groupe "kiné" et 32 % pour le groupe "aucune intervention" : la conclusion semble donc s'imposer d'elle-même;

• la tendance se renverse toutefois si l'on prend en considération les résultats sur le long terme. En effet, le taux de rechute des patients soignés par corticoïdes s'avère nettement supérieur à celui des deux autres groupes, dont l'amélioration se confirme au fil des semaines. Ainsi, au terme de l'année, le taux de succès est de 91 % pour le groupe kiné et 83 % pour le groupe "aucune intervention" tandis que les "corticoïdes" plafonnent à 69 %.

Il s'en déduit que, passé le soulagement rapide favorisé par l'injection de corticoïdes, le risque de rechute s'avère accru. D'autre part, des séances de kinésithérapie augmentent légèrement les chances de rétablissement durable.

Conclusion : hormis la nécessité impérieuse de retrouver un coude efficace dans l'immédiat (enjeux sportifs à l'échelon professionnel), la méthode la plus sûre et la moins onéreuse (en temps consacré aux soins et en frais médicaux) est le rétablissement naturel, avec prise d'antidouleur si nécessaire.

Ajoutons que consulter un kiné en cas de douleur persistante est souvent indiqué pour décomposer et modifier le mouvement afin de prévenir toute récidive ! ■

LA CONDITION PHYSIQUE À L'ÉCOLE :

Luc LEGROS

Inspecteur d'éducation physique à l'AGERS
Enseignements secondaire et supérieur non universitaire
luc.legros@cfwb.be

Dans le dernier numéro de "Clé pour la forme", nous avons présenté les sept fondements épistémologiques de toute méthode visant à améliorer le champ de la "Condition physique " :

- l'antériorité de l'éducation psychomotrice et perceptivo-motrice;
- la mise à profit de l'adolescence;
- l'importance de la motivation;
- la maîtrise des paramètres physiologiques requis;
- la subordination des tâches à enseigner et de la didactique à adopter à ces paramètres physiologiques;
- l'individualisation du travail;
- l'articulation adéquate des séances entre elles.

A titre exemplatif, nous proposions également les modalités d'évaluation de la progression en condition physique dans l'enseignement secondaire organisé par la Communauté française, aux 2e et 3e degrés.

Le tableau qui suit propose de nombreux exemples permettant *d'améliorer les cinq "compétences" du champ de la condition physique* (colonne 1) en faisant porter les paramètres adéquats (colonne 2 : résumés et simplifiés) sur des mouvements à exécuter de manière "ergonomique" et sans risques physiologiques, ce qui justifie une formation de base de niveau supérieur en éducation physique. Ces mouvement peuvent être :

- fonctionnels et parfaitement assimilés (1e méthode, 4e colonne);
- simples et rapidement assimilables (2e méthode, 5e colonne);

Nous proposerons ensuite un parcours "Santé"[1], afin d'illustrer ces mouvements simples et rapidement assimilables. Destiné au 1er degré du secondaire (12-14 ans), ce parcours est aisé à réaliser, soit au cours d'éducation physique, soit au cours d'éducation par la technologie.

[1] Document élaboré à l'AGERS, par le "Service général des affaires pédagogiques, de la recherche en pédagogie et du pilotage de l'enseignement organisé par la Communauté française", en collaboration avec l'Inspection d'éducation physique, sur proposition de professeurs d'éducation physique.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS FONCTIONNELLES (4e COLONNE) ET DE MOUVEMENTS SIMPLES (5e COLONNE) PERMETTANT D'AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE, EN FAISANT PORTER SUR EUX LES PARAMÈTRES ADÉQUATS (EN SIMPLIFIÉ[2] : 2e COLONNE), EN LES FAISANT EXÉCUTER DE MANIÈRE " ERGONOMIQUE " ET SANS RISQUES PHYSIOLOGIQUES[3]

1	2	3	4	5
Compétences	**Paramètres**	**Degré d'étude**	**Activités fonctionnelles**	**Mouvements simples**
Endurance	Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne personnalisée	Maternelle 1er degré primaire 2e degré primaire 3e degré primaire 1er degré secondaire 2e degré secondaire 3e degré secondaire	Néant Néant Marche d'orientation Natation Cross Football (match) VTT	Néant Néant Marcher Marcher-Courir Nager (non débutants) Courir en continu Courir en intervalles
Souplesse	Etirer les muscles des grandes articulations Effectuer des mouvement localisés après échauffement intense , très lentement et sans insistance en cherchant à augmenter l'amplitude des mouvements	Maternelle 1er degré primaire 2e degré primaire 3e degré primaire 1er degré secondaire 2e degré secondaire 3e degré secondaire	Néant Néant Gymnastique (Sol) Danse Courses de haies Aerobic Escalade	Néant Flex.Tr.av.Js jointes Flex.Tr.av.Js écartées Flex.Tr.lat Js écartées Flex.Tr.ass.Js croisées Fentes avant Fentes latérales
Vélocité	Exécuter des mouvements et des déplacements très brefs et courts facilités pour permettre une exploitation en survitesse	Maternelle 1er degré primaire 2e degré primaire 3e degré primaire 1er degré secondaire 2e degré secondaire 3e degré secondaire	Néant Jeux de vitesse Sprint (très) court Lancer de balle HK Tennis de table Squash Baseball (batte)	Psychomotricité * Psychomotricité * Psychomotricité * Skipping Tappe-fesses Skipping -tappe-fesses Courir vite en descente
Force	Soulever des charges adaptées ou effectuer des contractions musculaires dans le respect des règles ergonomiques et physiologiques , puis augmenter progressivement les charges soulevées ou augmenter soit le nombre , soit la durée des efforts fournis par unité de temps	Maternelle 1er degré primaire 2e degré primaire 3e degré primaire 1er degré secondaire 2e degré secondaire 3e degré secondaire	Néant Néant Néant Néant Barres parallèles Anneaux Lancer du poids	Néant Néant Néant Néant Pompages Flex-ext. de jambes Hébertisme (grimper)
Puissance alactique	Exécuter des mouvements explosifs sans aucune charge et augmenter le dynamisme du mouvement	Maternelle 1er degré primaire 2e degré primaire 3e degré primaire 1er degré secondaire 2e degré secondaire 3e degré secondaire	Néant Néant Néant Néant Triple saut Une-Deux (sports co.) Baseball (course)	Néant Néant Néant Néant Multi-bonds Cloches-pieds Saut en lg sans élan

* Dans son acception strictement perceptivo - motrice globale

2 Pour être complet, des indications beaucoup plus précises sont indispensables, mais leur complexité sort du cadre généraliste de la revue "Clés pour la Forme".

3 Ce qui justifie une formation de base de niveau supérieur en éducation physique.

Parcours Santé



Ce parcours a pour objectif de développer la force, la souplesse, la vélocité ainsi que la puissance anaérobie alactique (efforts de type explosif) et la capacité aérobie (efforts de longue durée).

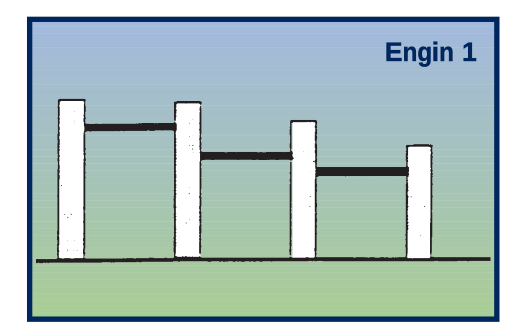
Plus fondamentalement encore, ce parcours se propose de développer ces aptitudes physiques pour que chacun apprenne à gérer son patrimoine santé et puisse éprouver le plaisir d'avoir un corps qui fonctionne mieux.

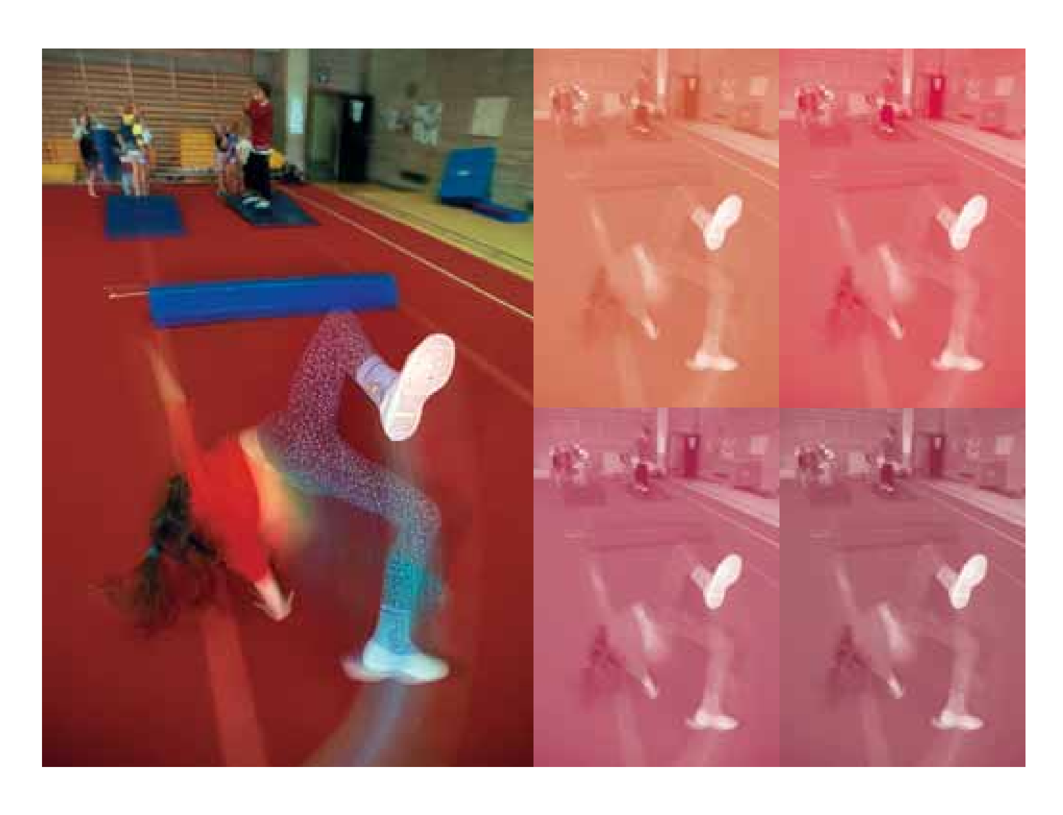
Il propose des exercices simples et des engins qu'il est aisé à mettre en œuvre dans tous les établissements scolaires.

1. Force

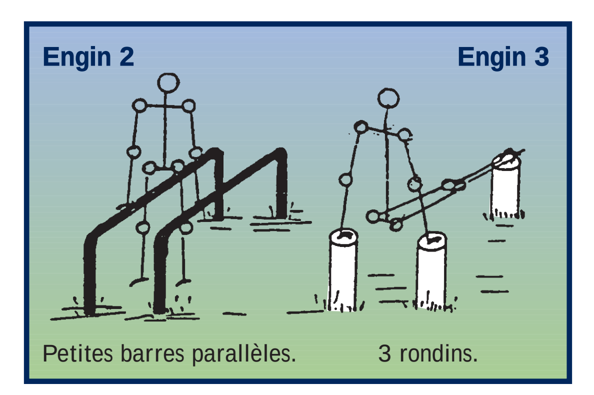
- Fléchisseur des bras : biceps

Flexion des bras en suspension totale ou avec appui des pieds au sol (barre basse)

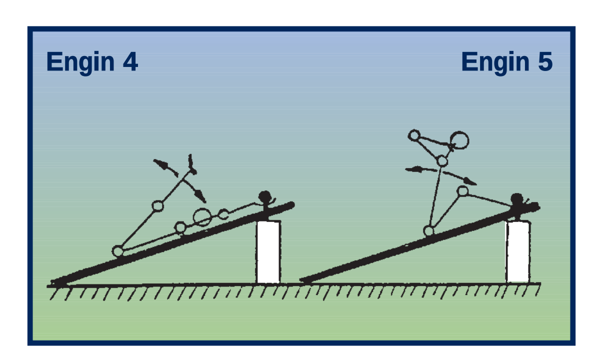




- Extenseur des bras : triceps
  Extension des bras en appui

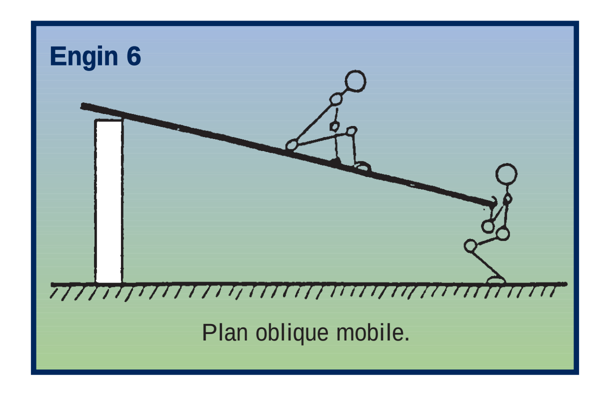


- Abdominaux :
- Fixation supérieure : ramener les jambes sur le tronc
- Fixation inférieure : ramener le tronc sur les jambes



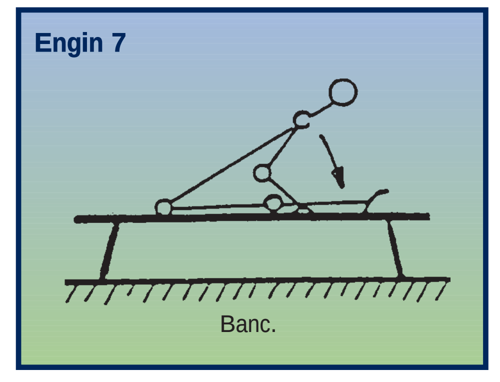
- Jambes : quadriceps
  Flexion des jambes avec charge. Travail à deux.

Pour augmenter la difficulté, l'élève assis sur le plan incliné descend vers l'exécutant.

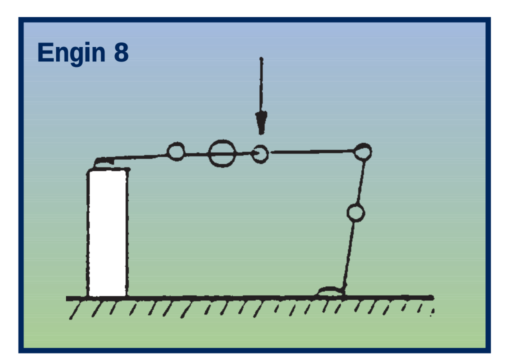


2. Souplesse

- Flexion tronc avant



- Épaules



3. Vélocité

- Course départ lancé
  Poste de travail 9 : course départ lancé (10 m) 30 m.

4. Puissance anaérobie alactique

- Course départ arrêté et détente en longueur
  Poste de travail 10 : course départ arrêté 30 m et détente en longueur sans élan.

- Détente en hauteur
  Poste de travail 11 : planche verticale graduée : 3 m de haut; détente sans élan en hauteur pour toucher de la main des graduations sur un plan vertical.

5. Capacité aérobie

Nombre de tours effectués en courant autour du parcours santé (1 tour = x m). ■

Combiner endurance et vélocité en salle

Ghislaine MISERQUE [1]

Professeur d'éducation physique dans les sections " Sport-études "de la Ville de Charleroi, à "La Garenne" (enseignement officiel subventionné de niveau secondaire)

1. Introduction

par Luc LEGROS, inspecteur d'éducation physique à l'AGERS

En milieu scolaire, l'endurance est définie comme suit : *"fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne"* et *"fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne, personnalisée"*.

Il s'agit donc, à l'école, d'un concept assez précis et, en tout cas, bien délimité, à savoir :

- plutôt la capacité aérobie que la puissance aérobie (sans la bannir pour autant);
- plutôt l'endurance globale que spécifique.

C'est un choix pédagogique.
Si l'on sort du contexte scolaire, la notion d'endurance est bien plus large… et beaucoup plus vague. Dans le sport de compétition, la capacité aérobie, telle que définie dans le cadre de l'opération "Clés pour la forme" ne présente pas un grand intérêt : c'est principalement la puissance aérobie qu'il convient d'entraîner si l'on veut devenir un champion (sauf pour les sports de vitesse et de précision, peu nombreux).
Si l'on est un adepte du "sport santé", des notions comme endurance locale, endurance-force apparaissent, privilégiant principalement un équilibre entre les diverses capacités physiques; de plus, le développement systématique - avec recherche d'efficience maximale - des autres aptitudes physiques (force, souplesse, vélocité, puissance alactique) nécessiterait trop de temps et, surtout, serait perçu comme assez inutile par les cadres moyens et supérieurs d'âge moyen ou… mûr qui fréquentent le salles de "fitness".
Quant à la vélocité, elle est définie sensiblement de la même manière, quel que soit le lieu ou la modalité de pratique : *"exécuter des mouvements et des déplacements à grande vitesse"*.
Il peut donc paraître paradoxal de présenter une méthode qui vise à la fois l'endurance et la…vélocité , puisque ces deux qualités se situent aux antipodes de l'épistémologie de la condition physique. C'est, au contraire, ce qui en fait la richesse pour le commun des mortel, qui ne vise ni la victoire au marathon de New-York, ni la médaille d'or du 100 m des prochains J.O. d'Athènes…



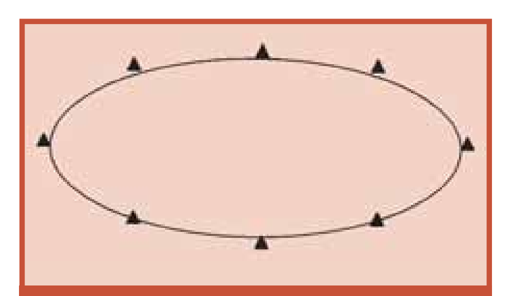
[1] ghmiserque@brutele.be - 0477 / 50 55 39.

2. Modalités d'organisation

2.1. Test d'entrée

La première étape consiste en un test destiné à déterminer les paramètres tels que la VO_2Max et la VMA des élèves afin de les regrouper en différents niveaux.

Des tests de terrain, fiables et faciles à réaliser, dispensent d'effectuer des tests en laboratoire. On distingue les tests dits linéaires et les navettes.
Les tests linéaires sont plus indiqués pour évaluer une VMA de type continu (course de longue distance), les navettes étant plus indiquées pour les sports à nombreux changements de directions (football, tennis, basket…). Le test de Cooper et le test-navette de Luc Léger sont bien connus.
Pour notre part, nous aimons assez le vameval (Léger-Cazorla), une épreuve continue par paliers de 1 min de course sur piste (ou terrain/cour de récréation) d'une longueur déterminée par un multiple de 20 m et effectuée au moyen de la même cassette audio que le navette.



Des cônes ou repères sont placés tous les 20 m; on répartit les élèves à ces différents repères (ex : 3 à chaque cône, en file indienne);
- à chaque bip sonore, le premier de la file doit se trouver en face du repère suivant. La vitesse augmente de 0,5 km/h toutes les min, à partir de 8,5 km/h;
- une table de conversion (fournie avec la cassette) permet de calculer la VMA et la VO_2max en fonction du palier atteint;
- cette valeur de VMA va servir de référence et déterminer des allures de travail. Chaque élève pourra alors travailler à un même pourcentage de son énergie totale.

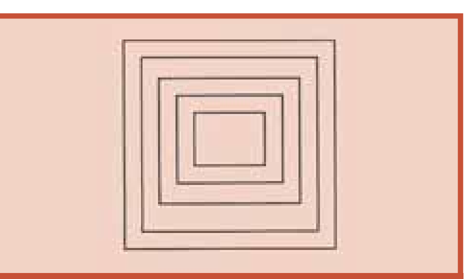
On devra adopter plusieurs formes de travail pour rechercher les différentes adaptations de l'organisme : (captation, extraction, transport et utilisation de l'O_2).

2.2. Travail de la capacité

2.2.1 En continu (effort régulier, d'intensité fixe)
Il s'agit de faire travailler les enfants pendant une durée supérieure à 10 min, à une intensité comprise entre 65 et 80 % de la VMA (E 1 et E 2) ou à une certaine FC (fréquence cardiaque). Toutefois, si on travaille en FC, il s'indique que chaque enfant puisse utiliser un cardio-fréquencemètre, rarement disponible. Aussi les exemples qui suivent ont-ils été conçus pour être effectués sans cet instrument.
Tous les enfants réaliseront cet effort pendant la même durée mais en parcourant des distances différentes (plusieurs niveaux de travail par classes) et à des vitesses différentes mais qui représenteront toutes, le même pourcentage de VMA pour chacun.
Imaginons qu'au terme du test VAMEVAL on ait pu répartir la classe en 5 groupes de VMA : de 11 à 15km/h.
Ainsi, en 10 min, selon que l'intensité choisie est de 65 ou de 80 % de la VMA, le groupe ayant une VMA
- de 11 km/h parcourt de 1 200 m ou 1 500 m;
- de 12 km/h parcourt de 1 300 à 1 600 m,
- de 13 km/h parcourt de 1 400 à 1 700 m,
- de 14 km/h parcourt de 1 500 à 1 800 m,
- de 15km/h parcourt de 1 600 à 2 000 m.

On annonce, à l'avance, la distance que les enfants ont à effectuer et ils doivent gérer leur allure, démarche inhabituelle mais susceptible d'être acquise.
On peut, pour pallier cette difficulté, leur imposer une allure : on trace des carrés ou triangles concentriques signalant des distances bien déterminées. Il devient alors aisé de faire travailler tous les élèves en même temps, à une allure individualisée.

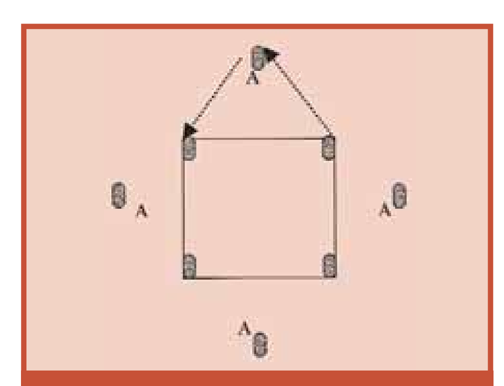




La plus petite figure aura des côtés de 10 m de long pour les enfants du groupe 11 km/h. Les figures suivantes présentent des côtés de 11 m (12 km/h), 12 m (13 km/h), 13 m (14 km/h)…
Dans le cas d'un travail à 65 % de la VMA, les enfants pourront parcourir chaque côté en 5 sec (coup de sifflet) et en 4 sec à 80 % de la VMA.
Bien entendu, on peut augmenter la longueur des côtés en fonction de l'espace disponible.

2.2.2 En travail alterné (effort d'intensités différentes)

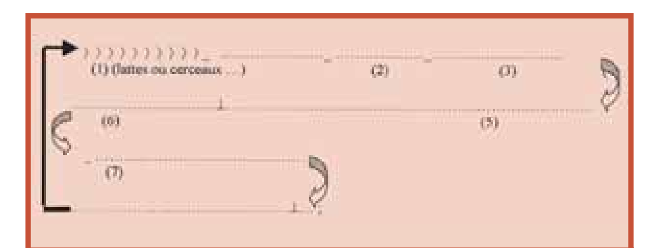
- Course alternée vite-lent



Par équipes de 2, il s'agit de faire parcourir le plus grand nombre possible de circuits à un objet-témoin en un temps donné. Parti de l'un des angles du carré, l'un des deux coureurs doit parcourir tout le périmètre du carré tandis que le second accomplit un trajet allongé par le passage aux cônes A.
Les deux coureurs alternent les parcours et doivent obligatoirement s'échanger le témoin à l'angle de départ (alternance de course rapide par le trajet allongé et de course très lente par le trajet court).
Bien souvent, les deux coureurs auront tendance à partir sur une base trop rapide (sprint), mais se rendront vite compte qu'ils doivent adapter leur allure s'ils veulent "tenir" pendant la durée de l'exercice (4 à 10 min).

- Circuit "motricité" (= "vélocité-endurance")

Alternance d'efforts moyennement intenses de ± 10 sec suivis d'une récupération active trottinée très lentement) : les pulsations cardiaques ne monteront pas plus que dans le continu à allure régulière, correspondant aux 2 niveaux E 1 et E 2



Exemple de circuit
1 alterner à chaque passage : skipping, tape-fesse, cloche-pied G et D, skipping latéral (± 10 m)
2 trot (± 10 m)
3 démarrage et sprint court (± 10 m)
4 trot (± 10 m)
5 déboulé (± 30 m)
6 trot (± 10 m)
7 pas croisés (alterner les deux côtés à chaque passage), pas chassés…
8 trot (± 10 m) et reprendre au (1)
Effectuer ce circuit pendant 6 à 8 min;
repos 3 min et recommencer une deuxième fois

L'intérêt de ce type de circuit est de combiner un travail d'endurance et un travail de "motricité" (amélioration de la gestuelle de course, renforcement des appuis (travail des chevilles), amélioration de la coordination, de la force propulsive, du placement du bassin, du travail des bras…).





2.3. Travail de la puissance

2.3.1 En fractionné

- Travail de course

Le principe est d'alterner un travail très intense (qu'on ne pourrait tenir longtemps) et des périodes de repos d'une durée égale à la durée du travail. On parle, par ex. de "30-30 sec, c'est-à-dire une alternance de 30 sec de travail et de 30 sec de repos ou de "10-10".

On le fera sous forme de course ou autre.

Pour que ce travail soit efficace, il faut que l'intensité soit suffisante. Selon la durée du travail, on travaillera à 95 %, voire même 125 % de la VMA.

- En "10-10" on peut faire courir les enfants à 125 % de leur VMA,
- en "15-15" à 110 %
- en "20-20" à 105 %
- en "30-30" à 100 %.

Ayant réparti les enfants par niveaux et en fonction de leur VMA, on leur propose de parcourir la distance qui correspond à un travail à un pourcentage donné :

pour un travail en "10-10", les enfants ayant une VMA de

- 11 km/h : 38 m à franchir en 10"
- 12 km/h : 42 m
- 13 km/h : 45 m
- 14 km/h : 49 m
- 15 km/h : 52 m.

- Circuit "motricité"

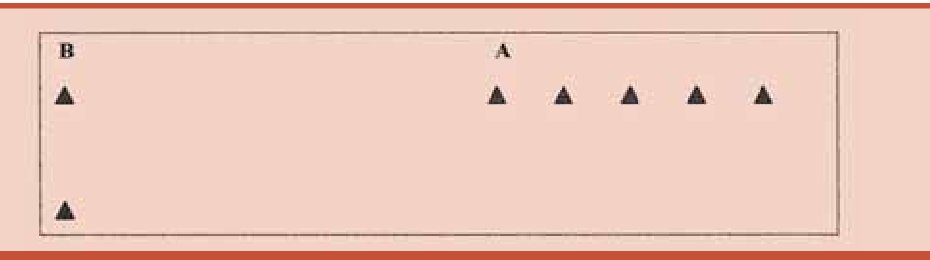
Sur le même principe d'alternance de travail fractionné ("au seuil") et de repos, on peut effectuer le circuit "en capacité" présenté ci-avant, mais à un rythme de travail beaucoup plus important et remplacer les phases trottinées par de la marche.

Le déboulé sera effectué en 10 sec sur une distance individualisée (de 38 à 52 m).

Conclusions

A notre sens, il ne faut pas "faire de l'endurance" mais "penser endurance". Il est bien entendu que des séances de travail spécifique de cette endurance ne peuvent que faire du bien, mais si l'on se limite à quelques séances par an, on ne peut espérer obtenir qu'une amorce des adaptations de l'organisme et cet acquis minime sera vite perdu.

Par contre, repenser nos leçons en intégrant tout le travail sur ce mode (à différents niveaux d'intensité, suffisamment intenses) apportera à moyen et long terme les améliorations escomptées. ■



On dispose sur un terrain des repères B (fixes) et des repères A à 38 m, 42 m, 45 m, 49 m et 52 m.

On place chaque enfant en B au repère qui lui convient : au plot des 38 m, 42 m, …52 m).

Au signal du départ, les enfants doivent en 10 sec être revenus sur la ligne des repères A; ils prennent 10 sec de repos et repartent en sens inverse pour retourner à leur repère de départ, où, de nouveau, ils respectent un temps de repos de 10 sec (on siffle toutes les 10 sec). On effectue ce travail pendant 3 ou 4 min, puis repos de 3 min (ou plus si nécessaire) et on refait l'exercice.

Les enfants ne parviennent pas, au premier passage, à régler leur allure mais dès la 2e ou 3e répétition, ils réalisent l'exercice correctement.

La santé au net

www.lamediatheque.be

Certains d'entre vous connaissent déjà la collection audiovisuelle "Education pour la santé".
Edité par la Médiathèque de la Communauté française, ce recueil plein de ressources est aussi accessible en ligne !

Publier un catalogue imprimé prend du temps et entraîne des dépenses considérables. En créant des pages web présentant son catalogue de la santé, la Médiathèque résoud tous les problèmes de délais dans la diffusion et les mises à jour. Mieux : ces pages permettent de se faire l'écho de l'actualité dans le domaine de la promotion de la santé. Et de donner la parole aux utilisateurs !

L'adresse www.lamediatheque.be sitôt entrée, la page principale présente ses thèmes majeurs regroupés à main droite. Parmi eux, la rubrique *Enseignants*.
Laissez-vous descendre sur la rubrique *Education pour la santé :* c'est parti !

Plusieurs boutons se présentent alors à vous.

- Le bouton *actualités* vous donne accès à la présentation d'événements qui touchent au domaine de la promotion de la santé. Au moment de mettre sous presse, coup de coeur pour la présentation de "À table les cartables" ou comment résister aux logiques marchandes et donner aux enfants l'occasion de prendre leur santé en main !
- Le bouton *recherche* vous donne accès à d'innombrables titres de vidéos ou cédéroms, en ce compris les titres génériques de séries ou d'émissions télévisées. Dès le mot-clé entré apparaît une liste interactive vous donnant les titres et résumés, mais aussi une appréciation établie par un comité de spécialistes triés sur le volet. De même, une indication "Niveau d'enseignement" fait gagner pas mal de temps !
- Le bouton *publications* ouvre aussitôt une vitrine des publications éditées dans le cadre de la collection "Éducation pour la santé" : de quoi accéder directement aux ressources disponibles à la Médiathèque.
- La rubrique *acteurs* présente les principaux intervenants dans le domaine de la promotion de la santé : des institutions aux services régionaux ou locaux en passant par le secteur associatif - rien que du beau monde !
- Le bouton *thèmes* vous conduit à une liste des principales rubriques et subdivisions de la version imprimée du catalogue. De quoi s'orienter aisément, mais on souhaiterait que cet index thématique donne accès direct à la liste des médias qui constituent chacun de ces thèmes !
- Le bouton *coup de cœur* le bien-nommé attire votre attention sur des documents dont les responsables de la collection apprécient tout particulièrement la qualité.

Et si vous souhaitez en savoir plus sur les titres et qualités du Comité de sélection ou entrer en contact avec le gestionnaire du site, les deux derniers boutons vous sont dédiés !
Infos, idées, médias, activités, intiatives : la santé au bout du doigt ! ■



À Livres ouverts

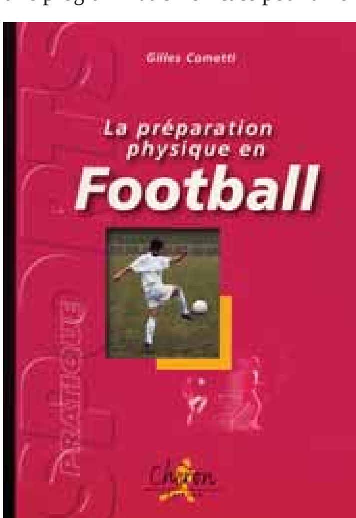
Football et préparation physique

L'endurance est bel et bien à l'honneur dans cette revue. Trop longtemps, cependant, elle a servi de base exclusive à la préparation physique des sports collectifs, en particulier du football. L'entraînement se réduisait alors à effectuer un "kilométrage" imposé.

Cette vision strictement "quantitative" est largement dépassée. Les efforts brefs et intenses consentis par un joueur au cours d'un match ne représentent que 5 % du temps passé sur le terrain, mais ce sont eux qui s'avèrent déterminants ! Dès lors, il s'agit - aussi ! - d'améliorer la vitesse-détente, bref : l'explosivité !

Dans ce domaine, Gilles Cometti est l'un des innovateurs les plus en vue. Il propose ici une approche concrète et pratique qui s'appuie sur les acquis les plus récents de la recherche scientifique.

Force maximale, force explosive, vitesse : le chercheur français expose une programmation efficace pour améliorer les qualités physiques essentielles du footballeur. Cette planification du travail est décrite dans les moindres détails et illustrée par une large gamme d'exercices, d'enchaînements et de séances "types" permettant d'améliorer, de façon efficace, la vitesse et les différents types de force (maximale, spécifique, "intermittent" et "mixte").



Fruit d'une longue expérience, ce manuel n'intéresse pas que les adultes. Un important chapitre est en effet réservé à la préparation physique des jeunes. Il est le bienvenu car à son aspect pratique il ajoute des recommandations indispensables pour ne pas brûler les étapes.

COMETTI, Gilles, *La préparation physique en football*, Ed. Chiron, Coll. "Sport Pratique", 2002, 175 p.

Jeux de lutte - 6-11 ans

S'engager lucidement dans l'action, se confronter à la construction et à l'application des règles de vie et des codes de sécurité, assumer sa place dans un groupe, mesurer les effets de son activité : autant de compétences que l'apprentissage bien conduit de la lutte favorise incontestablement.

50 Jeux de lutte permet à l'enseignant de conduire ses jeunes élèves à la pratique, de façon méthodique mais aussi ludique. Apparaissent dans un premier temps les jeux de coopération (conquérir un objet), suivis des jeux d'opposition mettant en présence des partenaires-adversaires.

Cinquante situations de jeux, sobrement présentées par le texte et illustrées par un dessin très suggestif, constituent l'essentiel d'un petit manuel très pratique pour apprendre à bien gérer son énergie et… ses émotions !

EICHELBRENNER, Daniel, *50 Jeux de lutte*, Ed. Revue EPS, Coll. "Des jeux aux sports", 2001, 65 p.

Didactique

Comment assurer la cohérence didactique lorsqu'il s'agit d'enseigner une activité que l'on ne connaît pas bien ? Comment évaluer clairement la réussite des tâches proposées ? Comment (re)motiver des élèves à l'égard de certaines activités ?

Le dossier *Leçons d'EPS* offre à cet égard une tentative de réponse très aboutie. Il ne s'agit pas d'un énième recueil de conseils et de généralités, mais un véritable outil de travail réalisé par et pour des enseignants. Les auteurs ont privilégié la mise en commun des problèmes rencontrés et des solutions mises en œuvre avec succès en fonction des niveaux de compétence et d'implication des élèves.

Natation, gymnastique sportive et danse, activités athlétiques (saut en longueur, course de haies, lancer de javelot), sports collectifs (football et volley-ball), lutte, tennis de table, course d'orientation et escalade fournissent aux auteurs autant d'occasions de présenter des cycles de leçons dans une perspective pragmatique.

LAMOTTE, V. (Dir.), *Leçons d'EPS*, Ed. Revue EPS, Coll. "Formation initiale - formation continue", 2000, 269 p.

Évaluation de l'aptitude à l'effort

Que l'on soit sportif de haut niveau ou sportif occasionnel, l'évaluation de l'aptitude à l'effort permet de planifier la préparation physique et de prévenir les accidents, parfois graves, qu'entraîne la méconnaissance de son potentiel physique.

Le médecin et l'entraîneur disposent aujourd'hui d'une vaste panoplie d'outils et de techniques pour évaluer les capacités physiques du sportif. La physiologie de l'effort et la biomécanique fournissent des données précises et fiables.

Encore faut-il que ces techniques ne soient pas réservées à quelques initiés. C'est le propos de *Tests d'aptitude et tests d'effort*, qui présente de manière claire et accessible à tous l'ensemble des tests de mesure de la valeur physique d'un individu, depuis les anciens indices anthropométriques jusqu'aux tests d'évaluation du potentiel anaérobie et aérobie et aux tests de terrain.

Ce précis, synthétique et didactique, permet aux professionnels de rationaliser l'entraînement de l'athlète de haut niveau. Le sportif amateur, lui aussi, pourra mieux apprécier ses capacités afin de ne pas les outrepasser. Chacun pourra dès lors adapter sa pratique sportive à son potentiel. En connaissance de cause.

HARICHAUX, P. & MEDELLI, J., *Tests d'aptitude et tests d'effort,* Paris, Ed. Chiron, 2002, 129 p.

Rugby à l'école

Et si le rugby devenait un jeu d'enfant ?

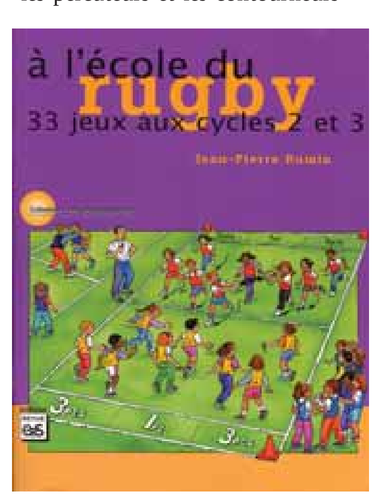
N'a-t-il pas tout pour leur plaire ? Se rouler au sol, jouer des épaules et arracher le ballon pour le botter de toutes ses forces, rien que de très naturel en somme.

Du moins à première vue. Car encore faut-il que l'effort, individuel autant que collectif, soit bien dirigé sous peine de s'éparpiller en vain.

Initier les enfants au rugby ne s'improvise donc pas. L'apprentissage peut cependant rester du côté du plaisir ! En témoigne ce manuel destiné aux enseignants. Grâce à de nombreuses situations de jeux pédagogiques, ils ont l'occasion d'agir et de réfléchir à la fois en proposant aux élèves, en toute sécurité, une première approche de ce sport un peu rugueux.

Un ensemble d'exercices très ludiques - “la grappe”, “le ballon recule”, “les planqués”, “les yeux fermés fonceurs”, “les percuteurs et les contourneurs” - constitue un répertoire de jeux adaptés aux possibilités de chacun.

De quoi passer de la parole au geste : et bien bottez maintenant…



RUMIN, Jean-Pierre, *50 Jeux de lutte,* Ed. Revue EPS, Coll. “Des jeux aux sports”, 2001, 65 p.

Tennis de table

Bien souvent, les enseignants sont confrontés à la difficulté de devoir enseigner une discipline qu'ils ne connaissant pas bien. C'est pour eux que les Ed. EPS ont conçu une collection : “EPS en poche”.

Partir des difficultés vécues par les pratiquants - à l'école mais aussi hors du milieu scolaire - pour apporter des solutions pratiques : telle est la (bonne) idée de cette collection au format très pratique !

D'entrée de jeu, le lecteur est plongé au cœur de l'action : un groupe d'élèves déjà expérimentés est en pleine activité, sous l'œil attentif d'un enseignant. C'est la situation de départ qui permet d'évaluer les difficultés et les niveaux de chacun. Et de construire des solutions en proposant des situations d'apprentissage qui livreront les “clés”.

Viennent enfin, photos et dessins à l'appui, des cycles d'enseignement et de leçons types pour prendre en compte la diversité des élèves et bien utiliser le matériel spécifique à l'activité.

Conçu par Carole Sève (non, pas Saive !), entraîneur national de tennis de table dans l'Hexagone, on apprend donc à

- varier la direction et la vitesse des trajectoires pour marquer le point,
- attaquer pour marquer le point,
- exploiter l'avantage du service,
- gêner et contrer l'attaque de l'adversaire.



Non contente de décoder les difficultés rencontrées, elle propose une quinzaine de situations d'apprentissage pour construire les gestes et techniques requis. Grâce à ce petit manuel, enseigner le tennis de table devient aussi stimulant que sa pratique !

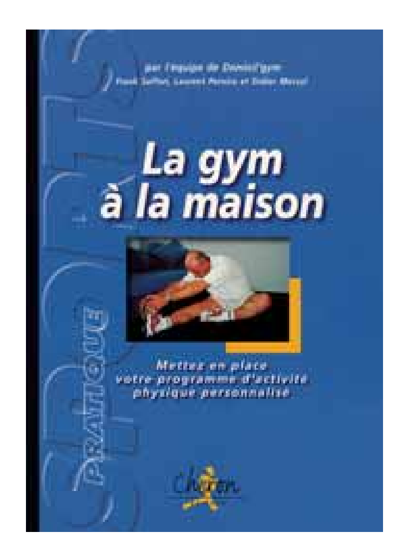
SÈVE, Carole, *Le tennis de table ens situation*, Ed. Revue EPS, Coll. "l'Eps en poche", 2003, 232 p.

Gym à la maison

Comment garder la forme sinon en choisissant d'intégrer l'exercice physique dans sa vie quotidienne ? Tout le monde en convient, mais rares sont ceux qui parviennent à concilier des horaires de plus en plus contraignants et une pratique régulière et méthodique !

Parmi les dernières publications parues sur ce sujet, *La Gym à la maison* se propose de vous aider à mettre en action une méthode simple, peu onéreuse, adaptable au potentiel de tout un chacun et praticable à domicile.

Bien illustré, sans négliger le rappel des données physiologiques et diététiques, ce manuel vous propose aussi un test "Habitudes de vie" qui vous en dira long sur les conséquences, réelles, qu'entraîne l'inertie ou la résignation ! Ne désespérez pas : la partie suivante vous donne, elle aussi, de nombreuses "clés" pour reprendre votre condition physique en mains. Non pas sans



effort, mais sans frais, sans risque, à votre rythme et sans quitter le doux cocon de la maison. La suite ? Comme le dit le poète, le reste est silence. Et transpiration.

SAFFON, F. & AL, *La gym à la maison,* Ed. Chiron, Coll. "Sport Pratique", 2002, 190 p.

2003 #2



Ministère de la Communauté française
Direction générale du sport (Adeps)

Responsable de la publication
Georges Gypens, Directeur général
Directeur de la publication
Alain Laitat, Directeur f.f.
Chargé de la publication
Benjamin Stassen

Rédaction
Bd. Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles
tél. 02 413 25 00
fax. 02 413 28 25
www.adeps.be

Direction générale de la santé
Coordinatrice
Linda Crapanzano et Roger Lonfils

Organismes partenaires
Carolo Prévention Santé
Michèle Lejeune
Éduca-Santé
Martine Bantuelle
Espace Santé
Jeanne-Marie Delvaux
Observatoire de la Santé du Hainaut
Luc Berghmans
Michel Demarteau

Administration générale de l'enseignement et de la recherche scientifique
Luc Legros

Abonnements (2003)
4 numéros l'an
Belgique : 20 € - Étranger : 30 €

Graphisme
Polygraph' (polygraph@skynet.be)
Illustrations : Polygraph' (Franck Fenestre)

Photographies
Benjamin Stassen / Adeps

Impression
Imprimerie Wagelmans





Ministère de la Communauté française
Direction générale du Sport
Bd Léopold II 44 – 1080 Bruxelles

Tél. : 02 413 25 00
Fax. : 02 413 28 25
N° vert : 0800 20 000

www.adeps.be













